# Instructorado 200HS

# AÑO 2024

# ASHTANGA VINYASA YOGA

# en SAN CARLOS DE BARILOCHE RN

## Ashtanga Neuquen & Ashtanga Baires








## Rafael Santamarina, Alejandro Chiarella y Lizandro Botto


(Modalidad Presencial)

ASHTANGA NEUQUEN

Escuela de Yoga, Vedanta y Ayurveda

Bienvenida/o !

Gracias por tu interés en nuestras formaciones.

El **Instructorado de Ashtanga Vinyasa 2024**, es una formación de 200 horas realizado por **Ashtanga Neuquen Rafael Santamarina,** junto con la Escuela de **Ale Chiarella , de Ashtanga Baires**, y está dirigido a alumnos que practican y saben de memoria la primer serie hasta NAVASANA (no es necesario realizar todas las posturas a la perfección, sino practicarlas).

Sino completaste todavía la primer serie hasta NAVASANA tenemos tiempo diciembre 2023/enero y febrero/2024 para ayudarte, consultanos.

Si aún no practicás Ashtanga Vinyasa o no completas este requisito, hay una **Formación Inicial** que se realiza un fin de semana por mes en la ciudad de Neuquen, de 8 meses de duración.

Si ese es tu caso y te interesa avisarnos y te enviamos la información detallada de la **Formación en Practica Inicial 2024 (de abril a noviembre) en Neuquen**.

Si cumplimentas con los requisitos de saber la 1er serie hasta NAVASANA, la inscripción ya está abierta.

Nuestro **Instructorado de Ashtanga Vinyasa 200 hs** está certificado por dos instituciones internacionales, el Yoga Alliance International de India y el World Yoga Federation, con validez en la mayor parte de los países de Europa y Estados Unidos.

Se cursa de marzo a diciembre de forma presencial en Bariloche.

Los encuentros mensuales son dos días de 4 horas cada uno y son obligatorios.

Recibirás un manual impreso en el primer dia del encuentro mensual, el cual tendrá los contenidos básico de la cursada

El cursado esta compuesto por:

1. **Dos clases teórico/prácticas mensuales presenciales**, de marzo a diciembre 2024 (**20 clases** de 4 horas en el año), los días sábado y domingo, ambos días de 08 a 12hs. Estas clases se realizaran en Bariloche, lugar a designar a cargo de Rafael Santamarina y su equipo de Profesores.
2. **Dos prácticas semanales** de Ashtanga Vinyasa Yoga **en** Ashtanga Bariloche con BRENDA**, mínimamente (tenes que juntar 72 practicas en el año de cursado como obligatorias). Si estas practicando con otro Profesor comunícanoslo asi seguís practicando con el/ella.**

3. 9 clases teóricas VIRTUALES a cargo de Alejandro Chiarella, duración 2:30hs cada clase (las clases virtuales quedan grabadas y colgadas en una plataforma que podrás acceder con tu clave)
4. 9 clases teóricas VIRTUALES a cargo de Lizandro Botto, duración 2:30 horas cada clase. (las clases virtuales quedan grabadas y colgadas en una plataforma que podrás acceder con tu clave)
5. Para complementar tus practicas semanales, habrá una grilla de horarios de Ashtanga Baires, para poder realizar practicas de manera virtual.

Al finalizar el año deberás tener **72 prácticas minimas**. firmadas por un Profesor de Ashtanga Vinyasa Yoga.

En caso de vivas en otra ciudad que no sea Bariloche, podes realizar practicas virtuales o esas 72 practicas deben realizase con un Instructor local y el estaría firmando tu cuaderno de practicas.

Si no hay instructor en tu ciudad, tendrías que tomar nuestras clases ONLINE, son las de la grilla de ASHTANGA BAIRES.

Estas clases virtuales se firmaran cuando vengas al encuentro mensual Presencial.

Con estas 20 clases teóricas/practicas , las 18 clases teóricas virtuales y 72 practicas se completan las 200 hs de instrucción , mas 2 exámenes aprobados estarás habilitada/o a certificar por el Yoga Alliance International INDIA y el World Yoga Federation USA.

Quienes finalicen y aprueben el Instructorado 200 hs podrán cursar el Instructorado de 500 hs que realizamos en Neuquen Capital

Esta opción no es obligatoria, solo para aquellos que quieran profundizar y certificar en 500 horas.

## ¿Donde se cursa y como?

1. El Instructorado de Ashtanga Vinyasa 200 hs de Bariloche se cursa en los encuentro presenciales de sabado y domingo en lugar a designar para el 2024
2. Son 20 clases teóricas/practicas, durante 10 meses, desde marzo a diciembre 2024, 18 clase teóricas virtuales y también deberás hacer dos prácticas mínimamente a la semana presenciales( en Ashtanga Bariloche – Brenda km 6) y/o online via Zoom si estas en el interior.

## Contenidos:

En cada uno de los encuentros (20 clases) teorico-prácticos comenzamos con la práctica de Ashtanga Vinyasa, y la primera serie en diferentes formas: estilo Mysore, conteo, guiada, guiada por los mismos alumnos, asistiendo, etc.

Estas 20 clases estarán realizadas en su totalidad por Rafael Santamarina .

En dos encuentros presenciales tendremos a Lizandro Botto y Alejandro Chiarella organizando uno de estos.

Luego en esta misma clase veremos el contenido teórico, en donde practicaremos el armado de cada postura de la primer serie, su correspondiente vinyasa contada en sanscrito,

Estudiaremos **anatomía y biomecánica con Ale Chiarella** (forma virtual) con un programa muy intenso donde aprenderemos: tejidos que participan del movimiento, cadenas miofasciales, músculos articulaciones y movimientos de: pies, rodillas, caderas, pelvis, sacro ilíacas, columna (curvas, discos intervertebrales, articulaciones interapofisarias), cintura escapular, miembro superior.

Veremos qué movimientos deberían realizarse en cada postura, cuales son las compensaciones más frecuentes y cómo trabajar con alumnos que sufren de dolores de rodillas, lumbalgias, cervicalgias, dolor de hombro, muñeca etc.

El material de Anatomía y Biomecánica que se imparte en este curso es único y muy avanzado, distintivo de Ashtanga Baires y Ashtanga Neuquen.

También aprenderemos a armar la postura en correcta alineación, a asistir a alumnos desde el punto de vista de la biomecánica haciendo la asistencia efectiva y segura, con Lizandro y Rafael.

Veremos los fundamentos filosóficos en base a textos importantes del Yoga, pranayama y meditación, mantras.

Rafael los ingresara al mundo del Advaita Vedanta desde una mirada, ortodoxa y una tradicional.

También con Rafael verán el texto del Hatha Pradipika, como las bases del Yoga en su practica.

Los alumnos aprenderán a dar clases y que pasos seguir para abrir un centro de Yoga.

Completamos el curso con introducción al Ayurveda, Dioses de la mitología Hindú y al sánscrito, con profesores especializados, estas clases serán Virtuales.

Existe bibliografía obligatoria que deberá ser estudiada por cada alumno de forma individual antes del examen final que será al final del curso.

Bibliografía obligatoria Libro Ashtanga Vinyasa, Alejandro Chiarella de Editorial Kier (disponible en la escuela o en librerías)



**Cronograma 2023**

Estas son las fechas programadas.

no tendrán cambio si caen en feriados o fechas importantes.

Los horarios de cursado son :

Sábados y Domingos 8 a 12 hs

Fechas encuentros presenciales con Rafael

1. **Marzo - Sábado 16 y Domingo 17**
2. **Abril – Sábado 20 y Domingo 21**
3. **Mayo – Sábado 18 y Domingo 19**
4. **Junio – Sábado 15 y Domingo 16**
5. **Julio - NO HABRA ENCUENTRO PRESENCIAL - SOLO VIRTUAL**
6. **Agosto – Sábado 17 y Domingo 18**
7. **Septiembre – Sábado 21 y Domingo 22**
8. **Octubre – Sábado 19 y Domingo 20**
9. **Noviembre – Sábado 16 y Domingo 17**
10. **Diciembre – Martes 10 y Miércoles 11 (ambos días de 18 a 22hs)**

Fechas encuentros Virtuales con Alejandro

Los horarios de cursado virtual son :

un Sábado mensual 16 a 18:30hs.

1. **Marzo - Sábado 4**
2. **Abril – Sábado 6**
3. **Mayo – Sábado 4**
4. **Junio – Sábado 1**
5. **Julio - Sábado 6**
6. **Agosto – Sábado 3**
7. **Septiembre – Sábado 7**
8. **Octubre – Sábado 5**
9. **Noviembre – Sábado 2**

**Las clases virtuales quedaran grabadas y podrás acceder a ellas en una plataforma, en estas clases no se tomara asistencia virtual, pero damos por entendido que las pudiste ver y estudiar**

Fechas encuentros Virtuales con Lizandro

Los horarios de cursado virtual son :

un Domingo mensual 10:30 a 12:30 hs.

1. **Marzo - Domingo 31**
2. **Abril – Domingo 28**
3. **Mayo – Domingo 26**
4. **Junio – Domingo 30**
5. **Julio - Domingo 28**
6. **Agosto – Domingo 25**
7. **Septiembre – Domingo 29**
8. **Octubre – Domingo 27**
9. **Noviembre – Domingo 24**

**Las clases virtuales quedaran grabadas y podrás acceder a ellas en una plataforma, en estas clases no se tomara asistencia virtual, pero damos por entendido que las pudiste ver y estudiar**

**¿Cómo anotarse?**

Para anotarse en el Instructorado 2024 es necesario abonar la matrícula anual de 40.000 pesos en concepto de reserva de vacante.

Esta matricula se puede abonar en dos veces si lo necesitas.

Obs : si abonas el total de la matricula antes del 30 de diciembre 2023 tenes un descuento del 20%

Si realizaste la el primer año del Instructorado en BARILOCHE , tenes un descuento de la matricula del 50%.

Una vez que realices el pago de la matrícula, debes enviarnos tu nombre completo, mail, foto, teléfono.

Total los pagos de matricula y los mensuales deberán realizarse a cuentas que sean informadas por ASHTANGA NEUQUEN.

El valor del Instructorado es de 45.000 pesos mensuales.

Puede haber un ajuste del valor cada 2 meses

Los alumnos que vivan fuera de la ciudad de BARILOCHE, tendrán un descuento sobre el valor mensual de 4.000 pesos. Este descuento es anulado si el alumno toma las clases VIRTUALES Ashtanga Baires

Los encuentros mensuales son PRESENCIALES.

Las clases de practica PRESENCIALES en la semana (2 semanales) en ASHTANGA BARILOCHE – Brenda km 6, serán gratuitas para los alumnos del Instructorado (por que están incluidas en el abono mensual). Estas comenzaran a correr en marzo 2024, por mas que tengas la matricula paga, enero y febrero no están incluidas .

Para recibir el certificado de curso aprobado por Ashtanga Baires y Ashtanga Neuquen deberán estar abonadas todas las cuotas del año, tener más del 80% de asistencia a los encuentros presenciales, las 72 practicas firmadas x profesor y aprobar los examenes de fin de curso.

Los alumnos que deseen certificar por el Yoga Alliance International (India) y por el World Yoga Federation (USA) podrán hacerlo al finalizar el curso.

Esta certificación tiene un arancel de dichas entidades.

**Promoción de Inscripción en 2023**

Los alumnos que se inscriban abonando la totalidad de la matricula antes del 30 de diciembre 2023, tendrán un descuento del 20% de dicha matricula.

Los alumnos que realizaron el primer año en BARILOCHE, tendrán un Descuento de la Matricula del 50%.

Si el Alumno quiera abonar la totalidad del Instrcutorado, abra un descuento del 10% por pago anticipado a principio del curso.

El Instructorado provee un respaldo de conocimiento que posibilita enseñar y es dictado por Alejandro Chiarella, Lizandro Botto, Rafael Santamarina.









## Quienes pueden realizar La Formación:

- Aquel que se comprometa a realizar la practica mínimamente dos veces por semana, esto no significa que realice las posturas perfectamente, realizar la practica de 1ra serie hasta NAVASANA.

Es importante el compromiso con la práctica y venir a los encuentro mensuales.

- Instructores de otros estilos de Yogas
- Un Practicante de Ashtanga Vinyasa Yoga
- Un Practicante de cualquier estilo de Yoga.

hay un libro de bibliografía obligatoria y también una bibliografía recomendada

La bibliografía obligatoria deberá ser estudiada por cada alumno de forma individual.

## Bibliografía obligatoria

Libro Ashtanga Vinyasa, Alejandro Chiarella

(disponible en todas las librerías y también en Ashtanga Neuquen)

## Bibliografía recomendada

As it is, Mathew Sweeney (inglés)

Moola Bandha, Satyananda Saraswati (inglés)

Ashtanga Yoga, Gregor Maehle

Claves del Yoga de Danilo Hernandez

Pranayama, Van Lysbeth

Yoga Anatomy, Leslie Kaminoff

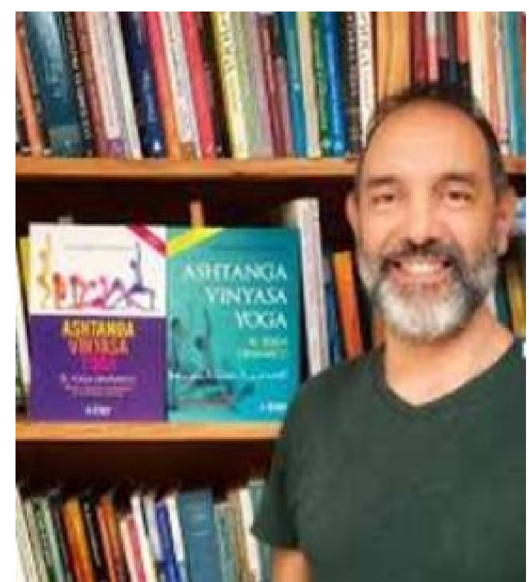
The key muscles in Hatha Yoga, Ray Long (I)

The key poses in Hatha Yoga, Ray Long

Yoga Sutras, Edwin Bryant

# Alejandro Chiarella

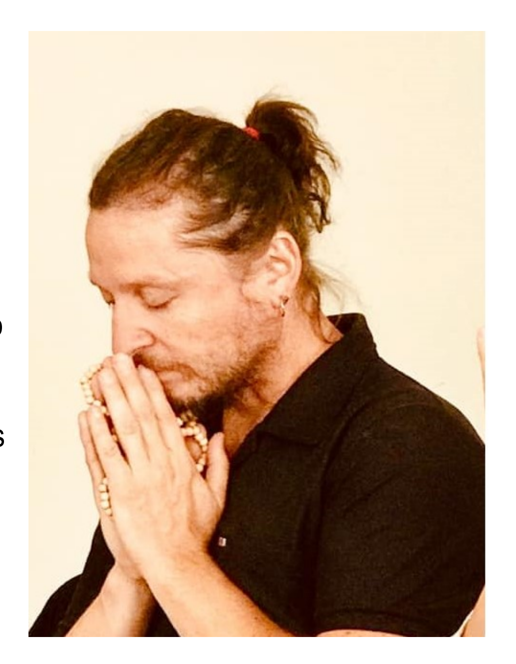
En 1985 estudio las materias de Anatomía y Fisiología en la UBA. Conoció el Yoga en 1988.




En 1990 comenzó a dar clases de Yoga.

En 1994 descubrió el Ashtanga Vinyasa en Nueva Zelandia con Peter Nielsen. Más tarde fue encontrando diferentes enfoques de instructores que me influyeron mucho como Gregor Maehle y Deena Kinsberg de Australia. Profundizo su práctica con Sri Pattabhi Jois y su nieto Sharath Jois en 1999 y en 2001. En el año 2008 publicó el libro Ashtanga Vinyasa, por Editorial Kier que por reconocimiento del publico ya lleva 3 ediciones, en España y America Latina. En 2009 completó el Teacher Training Course de Ashtanga Vinyasa en Mysore Mandala, en India con el Dr Nagaraj y un curso en Yoga Philosophy con B.N.S. Iyengar, uno de los mas antiguos maestros de esta disciplina. En 2011, nuevamente con Editorial Kier, también publicó el Manual y DVD de Ashtanga Vinyasa, Yoga Chikitsa. En base a sus estudios de anatomía se especializó en biomecánica, materia que enseña en sus cursos. “He estudiado biomecánica y alineación para poder enseñar posturas basado en una alineación saludable, evitando así las potenciales lesiones que pueden generarse en las posturas de Yoga, así como también para trabajar con lesiones preexistentes. Por otro lado la meditación, el pranayama y el estudio de los Yoga Sutras de Patanjali, claves en Yoga y han sido materia de estudio y practica todos estos años. son herramientas transformado demás. Enseñar Yoga es sumamente satisfactorio, al ayudar a los demás nos ayudamos”.

# Rafael Santamarina



Neuquino, Profesor de la Federación Argentina de Yoga, Instructor de Ashtanga Vinyasa Yoga con Alejandro Chiarella, Certificación Internacional Yoga Aliance INDIA por 500hs,

Master en Reiki Karuna estudio con Mariana Ruiz, Terapeuta Floral estudio con Mabel Mansilla en BSAS, Licenciado en Sistemas de Información (USAL), Posgrado en RRHH Universidad del Salvador.

Diseñador e implementador de clases de yoga en cárceles de máxima seguridad (Penitenciaria Federal), primer experiencia en argentina.

Estudio Ayurveda un año completo con Dra, Andrea Buteler, comprendiendo la base de esta ciencia de vida.

En los últimos años se especializo en técnicas de Pranayama las cuales las presenta en su taller “Respira la Esencia” y también profundizo en el Advaita Vedanta , brindando capacitaciones anuales con su taller “Trascendiendo la Dualidad”.

Director de Ashtanga Neuquen, Yoga Shala RURAL y Yoga Shala URBANO

Escuela de Yoga, Vedanta y Ayurveda

Datos de Contacto:

Email: ashtanganeuquen@gmail.com

Face: ashtanga.neuquen - Instagram : @ashtanganeuquen

Te; +54 9 299 4 055 155 Rafael

SHALA URBANO en Rep. de Italia 241 – NQN

SHALA RURAL en Sgto. Manuel Bejarano 1125 –

Valentina SUR RURAL -Neuquén – Argentina

" El buscador y lo buscado , son lo mismo "

OM TAT SAT

la Inscripción esta Abierta

S a t y a m E v a   J a y a t e !

Gracias

A l e j a n d r o   &   L i z a n d r o   &   R a f a e l

